



松南地区



福祉ひろばだより7月号

体げんき体操



体操や痛み改善・予防らくらくストレッチ、
脳と身体ゲンキ体操など楽しく運動します！

講 師： 山田 美由紀先生
(スポーツトレーナー)

日 時： 7月25日(金) 10:00～
8月 5日(火) 10:00～

持ち物： 飲料、汗拭きタオル、大判タオル
ウェーブリング(お持ちの方)

申込み： 各日 12名
(ひろばまでお申込みください。)

☆ 同じ内容になります。
どちらか都合の良い日をお選びください。

.. 松南地区公民館共催 ..

❀ 花先生の体操教室 ❀

涼しいひろばでゆったり体操をしませんか？

講 師： 田中 花先生 (健康運動指導士)

日 時： 7月 9日(水) 10:00～
7月30日(水) 10:00～
8月 6日(水) 10:00～

場 所： 松南地区福祉ひろば

持ち物： 飲料、長タオル、5本指ソックス、
ウェーブリング(お持ちの方)
動きやすい服装

申込み： 12名(定員になり次第終了)

※ 松南地区公民館(26-1083)まで
お申込みください。

(火曜・祝日は休館日になります。)



※雨天決行



「白馬五竜へ高山植物を見に行こう！」を
お申込みされたみなさんへ

7月3日(木) 8:45 ひろば集合です。

参加費は3,500円です。

当日お支払いください。

☆ みんなでエルダー ☆

無理なく楽しく体を動かしてフレイル予防！

講 師： 松本市民音健士の会のみなさん

日 時： 7月 7日(月) 10:00～

持ち物： 飲料、汗拭きタオル

申込み： 18名
(ひろばまでお申込みください。)

※ 音楽と映像に合わせて一緒に
脳トレや体操をしませんか♪



趣味講座

「 塗り絵と健康体操 」

講 師： 明治安田生命

日 時： 7月23日(水) 10:00～

持ち物： 色鉛筆、飲料

申込み： 20名(7月18日(金)までに
ひろばまでお申込みください。)

※ 塗り絵の後は健康測定会です。
血管年齢や野菜の摂取量が計れます。
ご自身の健康チェックしてみませんか！？



7月の予定

※変更になる場合があります。ご利用の際はひろばへ確認してください。

松南地区福祉ひろば事業推進協議会

電話 28-0168



… 今月のふれあい健康教室 …

日 時: 18日(金) 9:30～

場 所: 松南地区福祉ひろば

「 Bellハミングによる
ハンドベルの演奏 」

～ 素敵な音色に癒されませんか ～

◎ 合唱

体力づくりサポーターによるストレッチ
包括支援センター・地区保健師からの
お知らせなど

*お当番は双葉南町会です。
よろしくお願いします。

日	曜	時 間	予 定
1	火	10:00～	体げんき体操(申込者)
3	木	8:45～	白馬五竜(申込者)
7	月	10:00～	みんなでエルダー
8	火	11:00～	松本南幼稚園交流会
		13:30～	絵手紙「暑中見舞をかく」
9	水	10:00～	花先生の体操教室①(要申込み)
10	木	10:30～	ひろば喫茶
		11:50～	北ふれあいパン販売
		13:30～	なんでも相談(南部包括共催)
		14:00～	ひろば推進協三役会
14	月	10:00～	ママ・パパカフェ(社協主催)
16	水	9:30～	いきいき健康ひろば(申込者)
18	金	9:30～	ふれあい健康教室(当番町会:双葉南)
23	水	10:00～	「塗り絵」(要申込み)
24	木	10:00～	ママ・パパカフェ(社協主催)
25	金	10:00～	体げんき体操①(要申込み)
28	月	10:00～	モルック体験会
29	火	12:00～	ひろばマーじゃん
30	水	10:00～	花先生の体操教室②(要申込み)

8月前半の予定

日	曜	時 間	予 定
5	火	10:00～	体げんき体操②(要申込み)
6	水	10:00～	花先生の体操教室③(要申込み)
7	木	10:30～	ひろば喫茶
		11:50～	北ふれあいパン販売
		13:30～	なんでも相談(南部包括共催)

松本南幼稚園 年長さんとの交流会

かわいい子ども達がひろばに遊びに来ます。
歌やおりがみなど一緒に過ごしませんか!!
クラスと内容は当日のお楽しみ。お待ちしております♪

日 時: 7月8日(火) 11:00～

申込み: 人数把握のためひろばまで
お声がけください。

ひろば喫茶

7月10日(木) 10:30～15:00

《 飲み物とお菓子で150円です。 》

当日は、北ふれあいさんのおいしいパン
の販売もあります。

13時30分からは、南部包括支援センター
による「なんでも相談」もあります。
個別で相談できますので、ぜひどうぞ。



モルック体験会

日 時: 7月28日(月) 10:00～

持ち物: 飲料、汗拭きタオル

申込み: 人数把握のためひろばまで
お声がけください。

◎信州大学モルックサークルまつぼっくりの
みなさんと一緒に体験しませんか